Lección 9



Come, bebe y vive saludable

Adoración La presencia de Dios cambia nuestras vidas.

Versículo para memorizar: "En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10:31, NVI).

Texto clave y referencias: Daniel 1; *Profetas y reyes*, pp. 351-360; historia de la Guía de Estudio de la Biblia para el alumno.

Objetivos

Los alumnos:

Sabrán que los cristianos alaban a Dios cuando escogen utilizar y cuidar el regalo de la salud que él les ha dado.

Sentirán el deseo de alabar a Dios celebrando y cuidando su salud.

Responderán haciendo elecciones que promuevan la salud, como buenos mayordomos.

Mensaje:



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.

La lección bíblica de un vistazo

Nabucodonosor, rey de Babilonia, toma Jerusalén y somete a los israelitas a la cautividad. Daniel, Ananías, Misael y Azarías (más tarde conocidos como Sadrac, Mesac, y Abednego) están entre los jóvenes elegidos para ser educados y preparados para servir al rey Nabucodonosor. Aspenaz, el príncipe de los eunucos, está a cargo de entrenar a los jóvenes. Daniel pide que se les sirva una comida de dieta simple, con legumbres y agua, en vez de las elaboradas comidas y bebidas del rey. Al final del período de diez días, Daniel y sus amigos lucen más sanos. Durante el resto de su período de entrenamiento se les da la comida que solicitan. Finalmente, cuando Daniel y sus amigos comparecen ante Nabucodonosor, él los encuentra diez veces más sabios que todos los otros jóvenes príncipes.

Esta es una lección acerca de la adoración

Daniel y sus tres amigos eligen no tomar parte en la rica comida y el alcohol, que habrían tenido efectos negativos en sus cuerpos. En vez de eso, escogen alabar a Dios tomando decisiones saludables y manteniendo el regalo de la salud que él les ha brindado. Nosotros también podemos alabar a Dios de esta manera.

Enriquecimiento del maestro

"Los jóvenes de hoy pueden tener el espíritu que dominó a Daniel; pueden sacar fuerza de la misma fuente, poseer el mismo poder de dominio propio y revelar la misma gracia en su vida, aun en circunstancias tan desfavorables como las que predominaban entonces. Aunque rodeados por tentaciones a satisfacer sus apetitos, especialmente en nues-

tras grandes ciudades, donde resulta fácil y atrayente toda complacencia sensual, pueden permanecer, por la gracia de Dios, firmes en su propósito de honrar a Dios. Mediante una determinación enérgica y una vigilancia constante, pueden resistir toda tentación que asalte el alma. Pero solo podrá alcanzar la victoria el que resuelva hacer el bien por el bien mismo.

"¡Qué carrera fue la de esos nobles hebreos! Poco se imaginaban, cuando se despedían del hogar de su infancia, cuál sería su alto destino. Se entregaron a la dirección divina con tal fidelidad y constancia que Dios pudo cumplir su propósito por su intermedio.

"Las mismas poderosas verdades que fueron reveladas mediante estos hombres, Dios desea revelarlas mediante los jóvenes y los niños de hoy" (*Profetas y reyes*, p. 360).

¿Cómo celebro y honro a Dios por el maravilloso regalo de la salud que él ha provisto?

Vista general del programa

	Sección de la lección	Minutos	Actividades
	Bienvenida	En todo momento.	Salude a los alumnos cuando lleguen, y escuche sus alegrías y sus tristezas.
1	Actividades preparatorias	De 10 a 15 minutos	*A. Celebración* *B. Elecciones sanas*
♫	Oración y alabanza*	De 15 a 20 minutos	Compañerismo Cánticos sugeridos Misiones Ofrendas Oración
2	Lección bíblica	Hasta 20 minutos	Introducción de la historia bíblica Experimentación de la historia Exploración en la Biblia
3	Aplicando la lección	De 10 a 15 minutos	Situaciones
4	Compartiendo la lección	De 10 a 15 minutos	Enfrentando el desafío

*** La sección *Oración y alabanza* puede ser utilizada en cualquier momento del programa.**

Bienvenida

Dé la bienvenida a sus alumnos cuando lleguen. Pregúnteles cómo lo pasaron durante la semana, qué cosas agradables experimentaron o qué problemas enfrentaron. Pregúnteles si tienen algo para compartir de su estudio de la Biblia durante la semana.

Pida que cada alumno se aliste para participar de la actividad preparatoria que usted seleccionó.

1 Actividades preparatorias

Seleccione la actividad o las actividades que sean más apropiadas para su situación de enseñanza.

Materiales
- *Pizarrón y tiza.*
- *Papel y lápices.*
- *Copias de la página* 78.

A- Celebración

Escriba la palabra CELEBRACIÓN hacia

abajo, en un lado del pizarrón.

Diga: **Todos sabemos que una CELEBRACIÓN y los regalos van juntos. Estoy seguro de que cada uno de ustedes está agradecido por el regalo de la salud que Dios les ha dado. Pero pueden disfrutar el máximo beneficio de un regalo cuando lo reciben con gratitud y realmente lo utilizan en sus vidas. El acrónimo CELEBRACIÓN puede ayudarnos a recordar los regalos de la salud que proporcionan vitalidad, energía y una vida plena.**

Asigne a once voluntarios una de las palabras que cada una de las letras del acrónimo representa (o dos, si tiene menos alumnos). Pídales que, de a uno, escriban su palabra en el pizarrón al lado de la letra apropiada, y luego lean la explicación que usted les dio, en la página 78.

Análisis

Pregunte: **¿Qué aprendieron de nuestro acrónimo CELEBRACIÓN? Dé tiempo para que respondan. Busquemos y leamos 1 Corintios 10:31.**

Lean el versículo juntos y en voz alta. ¿Cómo se relaciona este versículo con las formas de CELEBRAR que escribimos en el pizarrón? ¿Cómo estas formas de CELEBRAR nos ayudan a alabar y glorificar a Dios?

Diga: **Nuestro mensaje central es que:**

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.

B- Elecciones sanas

Escriba en el pizarrón las siguientes declaraciones.

Materiales
- *Pizarrón y tiza.*
- *Papel y lápices.*
- *Biblias.*

Diga: **A veces puede ser un desafío tomar decisiones saludables cuando tus amigos no lo hacen. Lean las situaciones del pizarrón, y en su papel evalúense a ustedes mismos utilizando una escala del 1 al 10, siendo el 1 "fácil de hacer" y el 10 "difícil de hacer".**

1. Decir no cuando te ofrecen un cigarrillo.
2. Evitar las bebidas con cafeína.
3. Evitar la comida "chatarra".
4. Ir a dormir suficientemente temprano.
5. Tomar ocho vasos de agua por día.
6. Hacer ejercicio o deportes por lo menos tres veces por semana.
7. No darte un atracón de golosinas.
8. Confiar en Dios, para tener paz mental.
9. Respirar profundamente aire fresco todos los días.
10. Tener una actitud feliz y agradecida.

Análisis

Pregunte: **¿Qué puntos parecen ser los más fáciles? ¿Cuáles los más difíciles? ¿Cómo creen que estas situaciones se relacionan con alabar a Dios? Busquemos y leamos nuestro versículo para memorizar, 1 Corintios 10:31.**

Diga: **Si alguien te regala una pelota de fútbol nueva, ¿qué condición querrías para tenerla? Si tú ofreces tu cuerpo a Dios como un regalo, ¿qué condición querrías para poder ofrecerlo? Hoy estamos aprendiendo que:**

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.



Lección bíblica: Introducción de la historia bíblica

Diga: **Tienen un minuto para hacer una lista de todas las frutas que conocen.** Luego pregunte: **¿Quién tiene la lista más larga?** Pida a esa persona que lea su lista, diciendo a los demás alumnos que tachen las frutas que tienen en común con el que lee y que agreguen las que no tienen. Luego, pida al resto que compartan con el primero los nombres de las frutas que tienen ellos y que no están en la lista de él. Todos debieran finalizar con la misma lista. (Cuando todas las listas estén igualadas, quizás usted puede recompensar a todos con una fruta que pueden llevarse a su casa para el almuerzo.)

Diga: **Hoy estamos hablando acerca de cómo podemos alabar a Dios cuidando nuestros cuerpos y nuestras mentes: rega-**

Oración y alabanza

A- Compañerismo

Comparta las expresiones de gozo o de aflicción que los alumnos le comunicaron a su llegada, según lo considere apropiado. Si los alumnos le permiten, comparta sus experiencias acerca del estudio de la semana anterior. Mencione los cumpleaños, los eventos especiales o los logros. Salude afectuosamente a todas las visitas.

B- Cánticos tema sugeridos

Apropiados al tema de la clase o de la lección.

C- Misiones

Utilice una historia misionera que tenga disponible.

D- Ofrendas

Utilice la cáscara de coco o la cesta de frutas para recordar a los alumnos, durante el mes, que pueden alabar a Dios haciendo elecciones saludables.

Materiales
- *Coco vacío o cesta de frutas.*

Diga: **Alabamos a Dios por medio de las decisiones que tomamos: cómo cuidamos nuestros cuerpos, cómo utilizamos nuestro tiempo y gastamos nuestro dinero. Cuando damos a Dios cada una de estas cosas, él las multiplica y las convierte en algo realmente maravilloso. Vamos a compartir algo de nuestro dinero con Dios, y veremos qué puede hacer con él.**

E- Oración

Diga: **Hoy quiero hablarles acerca de la oración de los ACTOS. ¿Cuántos escucharon hablar de ella alguna vez? ACTOS es un acrónimo que describe muchas de las formas en las que podemos orar. La oración no es solo pedir a Dios las cosas que queremos o necesitamos.**

La A quiere decir ADORACIÓN. Cuando oramos, debiéramos expresar nuestro amor y adoración a Dios. David hizo esto muchas veces en sus salmos.

La C quiere decir CONFESIÓN. Primera de Juan 1:9 nos asegura que, cuando confesamos nuestros pecados, Dios es fiel para perdonarnos.

La T quiere decir TRANQUILIDAD. Estamos confiados mientras oramos, porque sabemos que Dios nos escucha y que responderá de acuerdo con lo que es mejor para nosotros. La tranquilidad no es una acción, sino una actitud que debemos mantener al orar.

La O quiere decir OFRECER NUESTRA GRATITUD. Cuando oran, ¿cuántas veces recuerdan agradecer a Dios por sus bendiciones?

La S quiere decir SÚPLICA. Esta es la parte de pedidos. Recuerden, cuando oran, pedir no simplemente cosas materiales sino también las bendiciones espirituales de Dios.

Pida cuatro voluntarios, para que cada uno eleve un tipo de oración. Explique al alumno que hace la oración de confesión que no necesitamos confesar nuestros pecados privados en público. La oración debe ser general, tal como "Perdónanos por no amarnos unos a otros como deberíamos hacerlo".

los importantes que Dios nos ha dado. En nuestra lección bíblica de hoy, el joven Daniel y sus amigos alabaron a Dios de esta forma. Tratemos de repetir juntos nuestro versículo para memorizar.

Experimentación de la historia

Pida a los alumnos que se turnen para leer en voz alta los versículos de Daniel 1.

Diga: **Necesito tres voluntarios para participar en el debate que se está llevando a cabo en la cabeza de Daniel. Necesitamos dos personas que se sienten en sillas enfrentadas entre sí, y Daniel sentado**

Materiales
- *Biblias.*
- *Copias de la representación (p. 79).*
- *Sillas.*

entre ellas. "Daniel" necesita actuar como si estuviera luchando mentalmente con la decisión, utilizando expresiones faciales y corporales mientras se desarrolla la conversación. Dé copias de la representación de la página 79 a los tres voluntarios.

Diga: **No sabemos si la decisión de Daniel fue inmediata o si tuvo que meditar qué debía hacer. Algunas decisiones que tenemos que tomar son fáciles y rápidas, mientras que puede ser que tengamos que luchar con otras. Daniel estaba frente a una situación difícil; inclusive su vida pudo haber estado en peligro. Escuchemos la conversación que se desarrollaba en su cabeza entre dos "Voluntades": la "Voluntad de hacer lo Correcto" y la "Voluntad de hacer lo Fácil".**

Análisis

Pregunte: **Noten que el versículo 8 de Daniel 1 menciona que Daniel "propuso en su corazón no contaminarse". ¿Creen que sus amigos se hubieran conformado con la comida del Rey si no hubiera sido por la influencia de Daniel? ¿Creen que la elección de Daniel afectó a los babilonios en sus hábitos alimentarios? La forma en que tú tratas tu cuerpo, ¿te afecta solo a ti o también afecta a otros? ¿Por qué sí o por qué no?**

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.

Exploración en la Biblia

Materiales
- *Pizarrón y tiza.*
- *Biblias.*
- *Papel y lápices.*

Escriba los siguientes textos y preguntas en el pizarrón. Luego, divida a los alumnos en tres grupos. Pídales que examinen los textos y luego respondan las preguntas, preparándose para informar lo descubierto al grupo completo.

1. Génesis 1:29. ¿Qué alimentos dio Dios para comer a Adán y a Eva en el Jardín del Edén? Den algunos ejemplos. ¿Todavía existen esos alimentos? ¿Cómo este hecho debiera influir sobre nuestra decisión de qué comer?

2. Génesis 9:3, 4. ¿Qué les dio para comer Dios a Noé y su familia después del diluvio? ¿Por qué creen que lo hizo? ¿Cuál creen que es el ideal de Dios, y por qué?

3. Génesis 7:2; Levítico 11:3-23, 26, 27, 29 y 30. ¿Qué animales Dios dijo que eran puros y cuáles impuros? ¿Cuál era la diferencia entre los dos? ¿Por qué creen que algunos animales fueron declarados impuros?

Pregunte: **Sobre la base de lo que han descubierto, ¿qué clase de alimento creen que es el más saludable? Estas indicaciones dadas hace tanto tiempo, ¿se aplican aún hoy? ¿Cómo podemos honrar y glorificar a Dios por medio de lo que comemos? ¿Importa realmente?**

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.



Aplicando la lección

Situaciones

Lea las siguientes situaciones a sus alumnos:

1. Vas a visitar a unos parientes que no son adventistas. Para el almuerzo, los miembros de la familia te sirven cerdo (o alguna otra cosa que estás convencido de que no es saludable). Tú no quieres ofenderlos o avergonzarlos, pero tampoco quieres comer aquello. ¿Qué debieras hacer? ¿Qué pasaría si ellos te dijeran "No te va a matar" o "No importa, porque puede ser nuestro secreto; no se lo vamos a decir a nadie, si no quieres". ¿Qué podrías hacer?

2. Estás visitando a un amigo, y sus padres no están. Tu amigo va al armario de bebidas alcohólicas de sus padres y te pregunta qué quieres probar. Te asegura que sus padres le dejan tomar todo lo que él quiere. Y además, insiste, sus padres lo hacen, y eso parece ayudarlos a relajarse.

3. Caíste en el hábito de quedarte levantado hasta la medianoche, terminando tu tarea después de que terminó todo lo interesante en la televisión. Eso te hace difícil levantarte a la mañana para ir a la escuela. Así que tienes dificultades para concentrar-

te en las dos primeras horas de clases. No crees que puedas evitarlo, porque nunca te consideraste una persona madrugadora. ¿Cómo afectan tus hábitos de sueño tu salud? ¿Sabías que descubrimientos recientes muestran que los adolescentes en realidad, necesitan más descanso que los más chicos?

Análisis

Pregunte: **¿Por qué es importante cuidar el don de la salud que nos ha dado Dios? Cuidar nuestro cuerpo incluye cuidar también nuestra salud mental. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu salud mental?** (Remítase a la actividad preparatoria A y a la lista CELEBRACIÓN.)

Diga: **Dios nos ha dado indicaciones porque nos ama. Él creó nuestros cuerpos y sabe lo que es mejor para ellos.**

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.

---

4 Compartiendo la lección

Enfrentando el desafío

Repasen el acrónimo CELEBRACIÓN de la actividad preparatoria A. Diga: **Busquen un compañero y compartan cuál (o cuáles) de los puntos del acrónimo CELEBRACIÓN sienten que necesitan incorporar en su vida de una mejor forma. Discutan qué desafíos podrían enfrentar. Decidan un plan de acción para mejorar en esa área.**

Análisis

Pregunte: **¿Alguien quisiera compartir con todo el grupo su plan de acción para mejorar su celebración de la buena salud?** Si hay una necesidad como grupo, o es un número significativo el que acepta el desafío de mejorar en la misma área, vea si puede organizar una actividad grupal que ayude a apoyarlos.

Diga: **Cuando cuidamos de nosotros mismos y utilizamos los dones que Dios nos ha dado para promover la buena salud, sentiremos los beneficios en lo físico, mental y espiritual. Y tenemos la oportunidad de ser una gran influencia para aquellos que nos rodean.**

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que él nos ha dado.

Actividad alternativa

Materiales
- *Biblias.*
- *Papel y marcadores.*

Diga: **Dibujen la imagen que venga a su mente luego de leer 1 Corintios 6:19. Luego, escriban el texto debajo de la figura. Planifiquen dárselo a alguien a quien pueden estimular esta semana a cuidar mejor el don de su salud.**

Cierre

Diga: **Querido Dios, alabamos tu nombre por los dones que nos has dado. Por la salud y por todas las cosas buenas, y por las indicaciones que tenemos para mantener ese don en magníficas condiciones. Oramos para disfrutar los regalos que nos diste y glorificarte en todo lo que elijamos hacer esta semana.**
Por Jesús. Amén.